

العتبة العباسية المقدسة
حيدرة
العدد
75
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة
العدد (٧٥) ربيع الاخر/١٤٤٣هـ / تشرين الثاني/ ٢٠٢١م
نفر (نيبور)
٢٢
مدينة من فجر التاريخ
البناء
٢١
الجزء الاول

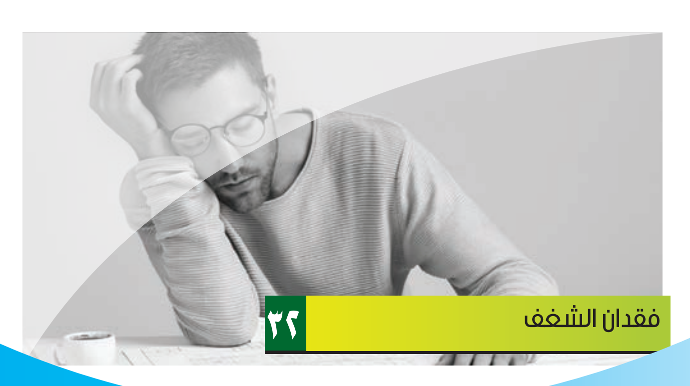
محتويات هذا العدد













رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270

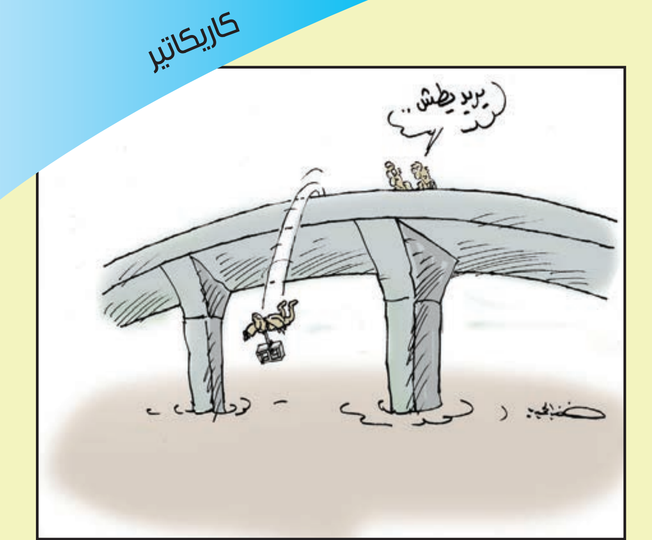


دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

التوجه

كثيرٌ من الطلبة يتعبون في مذاكرة دروسهم لكنهم يفشلون في حفظ واستذكار المادة الدراسية التي يقرأونها، فضلا عن فهمها والسبب بسيط جداً، وهو فقدان التركيز والتوجه، ألا ترى أنك حين تكون منغمساً في ممارسة لعبة أو قراءة قصة أو غيرها من الاعمال كيف تكون منقطعا عن التفكير في غيره من الاعمال وبالتالي سيكون اتقانك لما تعمل هو نتيجة انقطاع تفكيرك فيما عدا العمل او او اللعبة التي تلعبها، كذلك مطلوب منا، حين نريد أن نقرأ درساً أن نقطع التفكير في غيره من الامور، ونركز كل تفكيرنا في قراءة ذلك الدرس وفهمه، وهذا لا يأتي الا اذا كان لدينا توجه لقراءة الدرس، والتوجه ناتج عن محبة الدرس نفسه أو محبة الهدف التي ندرس من أجله.

• رئيس التحرير









العودة الى الحياة

اصطحب حيدر أخته الصغيرة نرجس ليوصلها الى مدرستها، فالعام الدراسي الجديد قد بدأ وبدأت معه عودة التلاميذ الى مقاعدهم الدراسية ليتلقوا دروسهم حضوريا في قاعات الدرس، وقد لاحظت نرجس إن عددا من الناس في الشارع لم يلبسوا الكمامات فسألت أخاها حيدر: لماذا يلبس البعض الكمامة والبعض الاخر لا يلبسها ؟ فأجاب حيدر: إن بعض الاشخاص قد أخذوا اللقاح الخاص بالفيروس وأصبح لديهم



مناعة كافية، وبدأت الاصابات تتناقص بشكل ملحوظ، لكن هذا لا يعني إننا يجب أن نهمل لبس الكمامات فالفيروس لا زال موجودا وهناك نسبة من الناس تصاب بالمرض يوميا لعدم التزامهم بالوقاية من الاصابة كلبس الكمامات وتعقيم اليدين، وعندما وصل حيدر ونرجس الى المدرسة أوصاها أن تترك مسافة كافية بينها وبين زميلاتها وان تبقى محافظة على لبس الكمامة، وأن تعقم يديها كلما لمست شيئا من علبة التعقيم التي في حقيبتها.

دخلت نرجس الى صفها وفوجئت بأن الجميع يلبسون الكمامات حتى معلمة الصف وأن المقاعد الدراسية متباعدة عن بعضها، وبعد أن سلمت على زميلاتها ومعلمتها بدأت المعلمة بالترحيب بالتلميذات، وشكرت الله تعالى على عودة الحياة الى طبيعتها، وأكدت على ضرورة الالتزام بالوقاية لكي نقضي على الوباء نهائيا.



نظام جديد يستخدم لتطوير الانترنت بلا انقطاع في الخدمات

يتجه العالم اليوم اتجاهاً جديداً في توفير خدمات الانترنيت من خلال استخدام اسلاك النقل الضوئية (الكوابل) وتنقل هذه الكوابل الضوئية عن طريق البحر ما يقدر بنسبة ٩٩٪ من البيانات والاتصالات الدولية وعلى مسار يقدر بنصف مليون ميل وتنتشر هذه الكوابل في قاع البحر والمحيطات في العالم وتستطيع نقل البيانات بسرعة كبيرة تبلغ ٦٤٠ (غيغابايت) في الثانية وذلك يساوي نحو ٧ ملايين ونصف مكالمة هاتفية في وقت واحد وتتمتع هذه الكوابل بالالياف الضوئية بنطاق ترددي اعلى بكثير من الكوابل المعدنية مما يمكنها من حمل المزيد من البيانات وتوفير معدل نقل اسرع للطاقة.

ومن مميزاتها :-

١- انها اقل عرضة للضوضاء.

٢- تكون اخف وزناً مقارنة بالكوابل المعدنية.

٣- تستخدم لنقل الانترنت والاتصالات بعيدة المدى.

وتعد هذه الشبكات هي العمود الفقري العالمي للانترنت اليوم، فهي تربط مليارات اجهزة الكمبيوتر عبر القارات والمحيطات في مختلف انحاء العالم لتشكل الاساس للخدمات الحديثة عبر الانترنت، والكل يعلم ان جائحة كورونا قد اثرت على تقديم الخدمات لمليارات البشر حول العالم وهذا الشي جعلها تكافح من اجل توفير نطاق ترددي عالٍ قادر على تحمل اعباء الاعمال الناشئة والمتعلقة بالوضع الصحي وغيرها من الخدمات التي فرضتها الجائحة.

لا مكان للفشل:

طور العلماء هذه النظام وذلك لتوفير الخدمة وتعزيز مرونة البنى التحتية للأنترنت في حال انقطاعه من خلال تجديده العلاقة بين حالات التعطل وإدراة الشبكة؛ لأن حالات التعطل وانقطاع الانترنت اصبحت شيئاً من الماضي ولكن باستخدام هذا النظام أصبحنا نستطيع التغلب على كثير من حالات انقطاع الألياف واستعادة الاتصال وتحجيم الفشل وهذا يغير الطريقة التي نفكر بها في إدارة الشبكة مما يفتح فرصا لإعادة التفكير في أنظمة هندسة المرور وأنظمة تقييم المخاطر والتطبيقات وكل ما له علاقة بشبكات الانترنت في وقتنا الحاضر.





حسين عامر فاضل

من اجل التعريف بالشباب وتسليط الضوء على مواهبهم وتشجيعهم على تطوير مهاراتهم ليكونوا عناصر فعالة في المجتمع التقت مجلة حيدرة بالمبدع حسين عامر فاضل والذي يبلغ من العمر ١٥ سنة وهو أحد الطلبة المتميزين في الصف الثالث متوسط.

مجلة حيدرة: حدثنا عن موهبتك.

موهبتي هي التدريب وقد اكتشفت ذلك عندما كان عمري ١١ سنة فأنا أحب قراءة كتب التنمية البشرية وكانت بدايتي الفعلية بمجال التدريب من خلال مشاركتي في الكثير من فعاليات جمعية كشافة الكفيل كعرافة حفل ومن خلال بعض دورات التدريب التي تقيمها الجمعية شاركت في هذه الدورات ومنها اكتسبت الكثير من الخبرات.

مجلة حيدرة: ماذا فعلت لتطور من هوايتك ومهارتك في مجال التدريب؟

من خلال قراءة الكتب والاطلاع على بعض الفديوهات لكبار المدربين من على منصة اليوتيوب وقد شاركت في بعض الدورات التي اقامتها جمعية كشافة الكفيل لتعليم التدريب ومن بعدها بدأت بقراءة الكتب الثقافية ومتابعة المدربين ومن خلال ذلك طورت امكاناتي.

مجلة حيدرة: كم تخصص من الوقت لتعلم التدريب؟

عادة يكون الوقت الاكثر لدراستي لأنها من اولويات حياتي فأنا اعمل على ترتيب وقتي ومتابعة واجباتي المدرسية وعند اكمالها اتوجه الى موهبتي في التدريب فيعتمد جهدي فيها على ما تبقى لدي من وقت الفراغ.

مجلة حيدرة: ما طموحك للمستقبل والى ماذا تسعى في حياتك؟

بالنسبة لموهبتي في مجال التدريب اريد ان اصبح مدرب تنمية بشرية واخدم شعبي واطور من ذاتي عبر المهارات التي اكتسبتها اما بالنسبة لطموحي في مجال دراستي فاطمح بأن اكون طبيباً لأحقق هدفي واخدم المجتمع.

مجلة حيدرة: ما رسالتك الى الشباب؟

رسالتي الى الشباب هي الاطلاع على الكثير من الكتب العلمية والثقافية لان من خلالها يمكن للفرد ان يكتسب مهاراته ومعلوماته لتكون انطلاقته وبداية نجاحه في كافة مجالات الحياة وان تحقيق الحلم يحتاج الى تطوير الذات، والنجاح لا يأتي من دون جهد وتعب.



12 Angry Men

١٢ رجلا غاضبا

في الحلقة السابقة حاولنا أن نوضح أهمية السينما في صناعة الافكار، ووضحنا أن قيمة الفيلم تزداد كلما تناول القيم الانسانية والاخلاقية التي تصنع فارقا شعوريا لدى المشاهد مما يجعله يغير من بعض سلوكياته نحو الافضل، وحاولنا ايضا أن نركز الضوء على القيم الانسانية التي تناولها فيلم(١٢ رجلا غاضبا) والذي تدور احداثه حول جريمة قتل اتُهِّم بها شخص بريء وقد أحالت المحكمة القرار النهائي الى ١٢ رجلا يمثلون هيئة المحلفين وقد صوتوا بالإجماع على إدانة المتهم الا رجلا واحدا خالفهم وأقنعهم بأن المتهم بريء لعدم كفاية الادلة الموجهة اليه، وقد ذكرنا درسا واحدا من الدروس التي تضمنها الفيلم وها نحن نكمل باقي الدروس:





١ ـــ في بعض الاحيان قد تكون المعلومات المتفق على صحتها غير كافية لتطابق الحقيقة كما هو الحال مع قرار المحكمة بإدانة المتهم، فبعض المعلومات المشهورة صحتها قد تكون خادعة ومخالفة للحقائق.

٢ ـــ النية الحسنة قد تجعل شخصا يخالف الاجماع ليثبت رأيا مخالفا قد يكون هو الاقرب للحقيقة، وهذا ما حصل مع بطل فيلمنا الذي خالف الجميع وشكك في صحة المعلومات التي أثبتتها المحكمة.

٣ ـــ في القرارات المصيرية يجب أن يتجرد الشخص من انفعالاته وتجاربه الشخصية وأن يتعامل مع الامور بموضوعية حتى لا يقع في الاخطاء التي قد تكون عاقبتها وخيمة.

٤ ـــ الانجرار وراء رأي الاغلبية ليس مقياسا للحق وانما المقياس الصحيح هو اتباع الادلة الحقيقة وربط بعضها ببعض للحصول على نتائج توصل الى الحق.

٥ ـــ أفضل وسيلة للإقناع هو الحوار وليس الغضب والانفعال وفرض الرأي على الآخرين، فإذا أردت أن تقنع شخصا بفكرة ما يجب أن تكون صبورا وتوضح فكرتك بطريقة منطقية تتماشى مع العقل والفطرة.

٦ ـــ عندما تحاور شخصا تجنب الانجرار الى المواضيع الجانبية التي تبعدك عن فكرتك، وركز على أصل الموضوع حتى تتحقق الغاية من الحوار.

٧ ـــ اذا كنت تحاور اشخاصا من أجل قضية مصيرية تتوقف عليها حياة انسان لا يهم إن كنت تعرف الاشخاص الذين تحاورهم أو لا تعرفهم، فالاهم هو حياة الإنسان ومن ثم تأتي الامور الاخرى، وهذا ما عرفناه في نهاية الفيلم حين سأل أحد الاشخاص من هيئة المحلفين بطل فيلمنا عن اسمه بعد انتهاء الجلسة وخروجهم للشارع، ورغم إنه كان من أشد مؤيديه في أثناء الجلسة لكنه لم يكن يعرف اسمه فالمهم في مثل هذه الاحوال هو الموضوع وليس الاشخاص.

إعداد: احمد الخالدي



الأنثروبولوجيا
أو علم الإنسان

أصل الكلمة (Anthropology) يوناني حيث (Anthropos) تعني الانسان، و(Logos) تعني علمًا، فهذا العلم إذن مختص بدراسة الإنسان. يتفرع علم الأنثروبولوجيا الى عدة فروع منها ما يتعلق بدراسة سلوك البشر المعاصرين ومنها ما يختص بدراسة الثقافات البشرية ونموها ووظائفها في كل زمان ومكان، ومنها ما يتعلق بدراسة لغات البشر وتطورها وتأثيرها على الحياة الاجتماعية، ومنها ما يدرس تطور الانسان بيولوجيا.

ويُعرَّف علم الإنسان العامّ بأنه: علمُ الإنسان الفرد وأعماله وسلوكه. وكذلك هو علمُ الإنسان الجماعي وسلوكه وإنتاجه. وهو ايضا علمُ الإنسان الكائن الطبيعي الاجتماعي الحضاري. وهو كذلك علمُ الحضارات والمجتمعات البشرية. وهو ما يعني أن علم الإنسان هو علم الإنسان طبيعيًا واجتماعيًا وحضاريًا.

ومن هذه التعريفات نستنتج ان هذا العلم يدرس سلوك الانسان مفردا او في جماعات وطبيعة علاقات هذا الانسان بمجتمعه وبثقافات بيئته وبتطور تلك الثقافات البدائية الى حالة جديدة على المجتمعات وهي (الحضارة) بما تتضمنها من عناصر بشرية وبيئية وثقافية، فضلا عن دراسته لتطور الانسان نفسه من ناحية بنيته ووظائفه الجسمانية.

أقسام علم الانسان:

ينقسم علم الانسان الى :

علم الإنسان الحيوي.

علم الإنسان الاجتماعي.

علم الإنسان الثقافي.

الأنثروبولوجيا التطبيقية : وهذا القسم نشأ ليدرس مشاكل الاتصال بالشعوب البدائية وكيفية التعامل معها لتصريف شؤونها ومحاولة تحسين معيشتها.

البناء
الجزء الاول

البناء: هو بقاء آخر الكلمة على حالة واحدة وعدم تأثره بالعوامل الداخلة عليها.
وتبنى الكلمة على اربعة انواع هي الضم والفتح والكسر والسكون.
علامات البناء:
تبنى الكلمة بنفس علامات الاعراب، ولكن تقسم هذه العلامات على الاسم والفعل والحرف، فتدخل الضمة والفتحة والسكون على الاسم والفعل والحرف، وتدخل الكسرة على الاسم والحرف فقط.
أقسام البناء:-
يقسم البناء الى قسمين : قياسي وسماعي.
البناء القياسي : هو البناء الخاضع لقاعدة عامة ومستعملة كثيرا، ويأتي في الحالات التالية :

الفعل الماضي : وهو يأتي مبنياً دائماً وحالات بنائه ثلاث هي:-
البناء على الفتح: اذا لم يتصل به ضمير رفع أو واو الجماعة، مثل: (ذهبَ، قدمَ).
البناء على السكون: اذا اتصل به ضمير رفع متحرك، كـ تاء الفاعل وضمير المتكلمين(نا) ونون النسون، مثل: (ذهبْتُ، ذهبْنا، ذهبْنَ).
البناء على الضم: اذا اتصل به واو الجماعة ، مثل : ذهبُوا.
فعل الامر: وجميع امثلته مبنية، وحالات بنائه اربع هي:-
البناء على السكون: اذا لم تتصل به نون التوكيد ولم يكن معتل الاخر ولا من الافعال الخمسة، مثل: اقرأْ.
البناء على الفتح: اذا اتصلت به نون التوكيد، مثل اقرأَنَّ.
البناء على حذف حرف العلة : اذا كان معتل الاخر، مثل (اخشَ، ادعُ).
البناء على حذف النون: اذا كان من الافعال الخمسة واتصلت به الف الاثنين أو واو الجماعة او ياء المخاطبة، مثل: (اكتبا، اكتبوا، اكتبي).

نفر (نيبور)

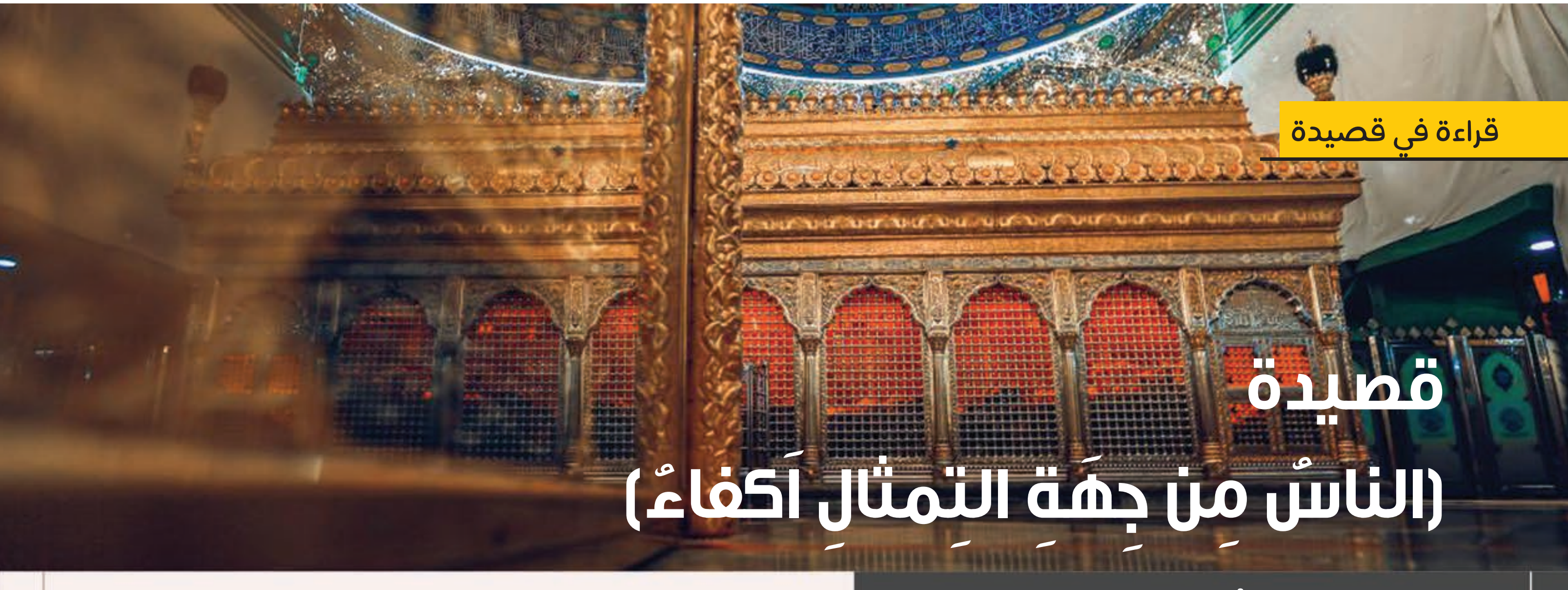
إعداد: حيدر العزاوي

مدينة من فجر التاريخ

تعد مدينة نفر (نيبور) إحدى المدن الأثرية المهمة التي يعود تاريخها الى أكثر من ٧٠٠٠ سنة قبل الميلاد، تقع مدينة نيبور الاثرية على الضفة اليمنى لنهر الفرات وعلى بعد ٧ كيلو مترات من قضاء عفك أحد اقضية مدينة الديوانية، كما تبعد ١٧٥ كيلو مترا جنوب العاصمة بغداد. تعد نيبور أحدى أقدم المواقع الاثرية المكتشفة في مدينة الديوانية وأهمها على الاطلاق وذلك لاعتبارها العاصمة الدينية لحضارتين عريقتين هما (السومرية والبابلية).

كما اثبتت اولى الاكتشافات التي اجرتها البعثات التنقيبية الاثرية في عام ١٨٨٩م ان لمدينة (نيبور) أهمية فكرية وثقافية كبيرة كون التنقيب قد كشف عن أول مكتبة في التاريخ موجودة في مدينة (نيبور) بالإضافة الى اكتشاف نصوص ادبية وفلكية واخرى تخص الجانب الرياضي كما تم اكتشاف اول تقويم زراعي ذي تفاصيل دقيقة وشاملة لمواسم الزراعة والحصاد لمختلف انواع النباتات كالحبوب والخضروات بالإضافة الى كيفية الارواء والاعتناء بتلك المحاصيل الزراعية.
تشتهر مدينة (نيبور) بزقورتها التي تعتلي تل ترابي والتي شيدها الملك أورنمو في عام ٢٠٥٠ قبل الميلاد.
حكمت مدينة نيبور العديد من الحضارات حيث كانت خاضعة للسومريين والاكديين والبابليين والاشوريين وتعاقبت عليها الحكومات لفترات طويلة وصولا الى العصور الاسلامية وتحديداً العصر العباسي.





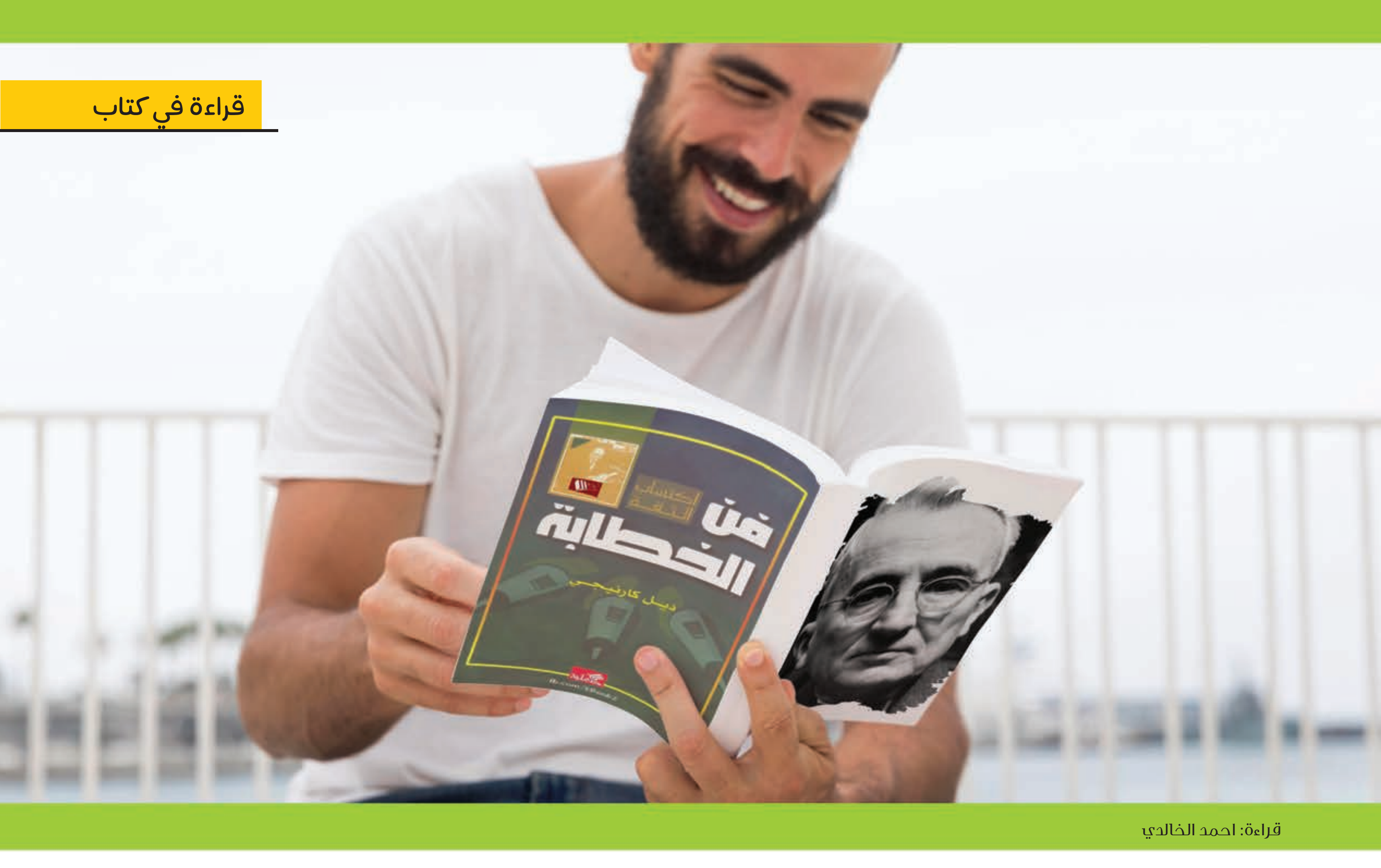
قصيدة (الناسُ مِن جِهَةِ التِمثالِ اَكفاءٌ)

مما ينسب لأمير المؤمنين علي بن ابي طالب (عليه السلام)

النـاسُ مـن جـهَـةِ الـتـمـثـالِ اَكـفـاءُ
أَبــوهُــمُ آدَمُ وَالأُمُ حَــوّاءُ
نَفسٌ كَنَفسٍ وَأَرواحٌ مُشاكَلَةٌ
وَأَعـظُـمٌ خُـلِقَتْ فيها وَأَعـضـاءُ
وَإِنَّمـا أُمَّـهـاتُ الـنـاسِ أَوعِـيَـةٌ
مُـسـتَـودَعـاتٌ وَلِلأَحـسـابِ آبـاءُ
فَـإِن يَـكُـن لَـهُـمُ مِـن أَصـلِـهـم شَـرَفٌ
يُـفـاخِـرونَ بِـهِ فَـالـطـيـنُ وَالمـاءُ
ما الفَضلُ إِلا لأَهلِ العِلمِ إِنَّهُمُ
عَلى الهُدى لِمَنِ استَهدى أَدِلّاءُ
وَقَـدرُ كُـلِّ امـرِئٍ مـا كـانَ يُحسِنُهُ
وَلِلرِجالِ عَلى الأَفعالِ اسماءُ
وَضِـدُّ كُـلِّ امـرِئٍ مـا كـانَ يَجهَلُهُ
وَالجاهِلونَ لأَهلِ العِلمِ أَعداءُ
وَإِن أَتَيتَ بِجودٍ مِن ذَوي نَسَبٍ
فَـإِنَّ نَـسـبَـتَـنـا جـودٌ وَعَـلـيـاءُ
فَفُز بِعِلمٍ وَلا تَطلُب بِهِ بَدَلاً
فَالناسُ مَوتى وَأَهلُ العِلمِ أَحياءُ

تعتبر الاشعار الحكمية التي نسبت للإمام علي(عليه السلام) من اروع ما قيل في الحكمة والوعظ ومنها هذه الابيات التي تركز على محور مهم وهو أن لا فخر للإنسان بحسب أو نسب أو مال أو جاه أو غير ذلك من متعلقات الدنيا وزخرفها، فالناس جميعا متماثلون في الخلقة متشابهون في تركيب الصورة مع بعض الفروق البسيطة لتمييز كل فرد عن الاخر، ولا تفاخر في هذا المجال فحَسنُ الصورة وقوي البدن لم يخلق نفسه حتى يفتخر بها، وكذلك ينطبق الحال على النسب والحسب فلا فضل للإنسان كونه من نسل قبيلة معينة فهو كذلك لم يكن مخيرا في اختيار آبائه واجداده وقيمة كل انسان فيما يحسنه وما يحمله من علم نافع يزكيه بتعليمه لمن يستحقه. أما الجاهل فهو عدو لكل ما يجهل فهو عدو للحق الذي لم يصل اليه، وعدو لأهل العلم الذين يعرفون الحق ويهدون الناس اليه.

لذا لا يبقى للإنسان ما يفتخر به سوى العلم فأهل العلم هم أهل الفضل لأنهم يرشدون الضال ويعلمون الجاهل، وهم الاحياء بعد موتهم؛ لأن علمهم لن يموت. فكن من طلاب العلم وحامليه، فالناس جميعا يقسمون الى ثلاثة اقسام: عالم غير مخالف للشرع، أو متعلم يطلب النجاة، وباقي الناس همج تتلاعب بهم الافكار المنحرفة والضالة، وتتقاذفهم امواج الشبهات.



قراءة: احمد الخالدي

كتاب (فن الخطابة)

تأليف: ديل كارنيجي

يعاني الكثير من الناس من عدم قدرتهم على إلقاء الكلام أمام جمهور من الناس أو حتى وسط عدد قليل من الاشخاص، وقد يكون السبب هو ضعف ثقتهم بقدراتهم أو عدم امتلاكهم الشجاعة الكافية للتحدث أمام الاخرين، وفي هذا الكتاب الاساليب الناجحة لامتلاك فن الخطابة والذي يعد ضروريا لدى كثير من الناس وفي كثير من التخصصات، فالمعلم والاستاذ الجامعي ومدير الشركة وغيرهم من التخصصات الاخرى تحتاج الى التحدث امام الاخرين.

ركز المؤلف في كتابه على أهم النقاط التي تجعل الشخص واثقا بنفسه وقادرا على الوقوف بشجاعة أمام حشد كبير من الناس والتحدث اليهم بأمور مختلفة، وقد تطرق في بداية كتابه الى أربع نقاط اساسية هي: (ابدأ برغبة قوية، اعرف تماما ما تتحدث فيه، تصرف بثقة، تدرب)، وهذه الامور الاربعة هي مفتاح لما سيليها من وصايا إذ إن أي شخص لا يكون راغبا في التحدث للآخرين لن يكون بإمكانه الكلام، والأمر الآخر هو أن تعرف ما تتحدث فيه وتكون لديك المعلومات الكافية عن الموضوع الذي ستطرحه امام الجمهور، وتأتي الثقة بالنفس لتعزز هذا الجانب فبدونها يتوتر الشخص ولا يعرف كيف يستمر في كلامه، وقبل كل ذلك لا بد من التدريب، فهو المفتاح الاهم لتطوير مهارة الخطابة.

ثم ينتقل المؤلف في الفصل الثاني من الكتاب الى طريقة التحضير للخطبة وكيفية إعدادها بشكل جيد، وفي باقي فصول الكتاب يهتم المؤلف بالتفاصيل الاخرى الضرورية لتكون خطيبا ناجحا، ولمعرفتها ننصحكم بقراءة الكتاب.

إعداد :حيدر العزاوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لمحبي الرياضة بكافة أشكالها للساعين للحصول على جسم رشيق ممشوق ذي لياقة عالية، لمن يهتمون كثيراً بالتفاصيل الحركية، الساعين لان يتصدوا لمهمة التدريب لاحدى الرياضات ، للساعين لان يكونوا أحد الابطال المشهورين على مستوى محلي وعالمي في رياضة معينة، كل هذا وأكثر تمنحه لك الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

نبذة مختصرة

تم افتتاح اول تخصص للرياضة البدنية في دار المعلمين العالي وتحديداً في سنة ١٩٣٨م وحينها كان يمنح للمتخرج شهادة الدبلوم، ليتطور فيما بعد ليتم الحاقه بوزارة التربية بعنوان أخر الا وهو " المعهد العالي للتربية البدنية " ولغاية وصوله الى ما هو عليه الان ككلية مستقلة تعرف باسم (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) تمنح خريجيها البكالوريوس في هذا المجال وذلك منذ عام ١٩٦٧م.

المهارات المكتسبة

يحصل خريجو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على المهارات النظرية والعملية في رياضات مختلفة لعل ابرزها (كرة السلة – كرة القدم – كرة الطائرة – خماسي القدم ...وغيرها) بالإضافة الى اكسابهم مهارات اضافية تتعلق بقيادة المباراة والجوانب التحكيمية.



ماذا يمكن لخريجي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العمل بعد التخرج؟

يتيح هذا التخصص للخريجين العمل بأكثر من وظيفة، لعل أبرز فرص العمل تتمثل بـ:

العمل كلاعب لاحد الاندية المختصة في احدى الرياضات بعد اكتسابهم المهارة الكافية فيها.

العمل كأستاذ تدريسي لمادة التربية الرياضية في احدى المدارس.

استشاري رياضي متخصص.

الشروع بمشروعك الرياضي الخاص كونك ملما بكافة جوانبها كاتتاحك قاعة تهتم بإحدى الرياضات.

العمل كمدرب رياضي ومدرب لياقة في احدى النوادي.

العمل في احد مراكز التأهيل الجسدي للمصابين ومعاقي الحركة وممن يحتاجون للتدريب الحركي.

يمكن للخريج أن يكمل الدراسات العليا في هذا المجال ليكون تدريسيا في احدى كليات التربية الرياضية.



رياضة كرة الماء

هذه الرياضة تعد من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى مرونة عالية ولياقة بدنية مرتفعة من قبل جميع اللاعبين في كلا الفريقين بالإضافة إلى قدرة عالية على التحمل في اثناء التواجد في الماء والسباحة بصورة مهارية ليتمكن اللاعب من اللعب والسيطرة على الكرة، ويتم ممارسة هذه اللعبة في الماء وذلك عن طريق السباحة في مسبح ذو مساحة محددة وتتكون هذه الرياضة من فريقين كل فريق يتكون من سبعة لاعبين تكون المنافسة بين الفريقين عن طريق اللعب بكرة من المطاط.

قواعد لعبة كرة الماء

تتكون لعبة كرة الماء من فريقين لكل فريق ٦ لاعبين وحارس واحد.

يبلغ طول المهاجم مترين تقريبًا ويجب أن يكون متمركزا بمسافة تبعد عن المرمى مقدار مترين.

يتم وضع مجموعة من العلامات المميزة على جانبي الملعب وذلك لتوضيح خط المرمى وخطي المترين والأربعة أمتار.

تتكون المباريات من أربعة أشواط وتبلغ مدة الشوط تقريبًا ٧ دقائق.

يسمح للحارس بالتمركز في مساحة ٥ أمتار فقط أمام المرمى.

لعبة كرة الماء من حيث اللعب تشبه كرة السلة حيث يكون الفريق فائزا في اللعبة عند تحقيقه أكبر عدد من الأهداف وتفوقه بها على الفريق الخصم وذلك عن طريق تصويب الكرة بين حدود وتحت عارضة مرمى الخصم لتسجيل هدف واحد وتعد لعبة كرة الماء من الألعاب التي يتم ممارستها عن طريق اليد إضافة إلى أنها تعد من الألعاب الأولمبية العالمية والجدير بالذكر أنه في أثناء ممارسة لعبة كرة الماء يجب على اللاعبين ارتداء مجموعة من الأدوات والملابس المناسبة لهذه اللعبة والتي تعمل على حماية أجسادهم في أثناء ممارسة اللعب.



شاي الزعفران

يستخرج الزعفران من زهرة معروفة باسم "زهرة الزعفران" ومن المعتقد أن الزعفران نشأ و نما لأول مرة في اليونان و لكن اليوم يزرع بشكل أساسي في إيران واليونان والمغرب والهند وعلى الرغم من وجود إنتاج صغير من الزعفران في الولايات المتحدة فإن معظم الزعفران المنتشر حاليا في العالم يكون من الدول التي ذكرناها في البداية. ويتميز الزعفران بالمذاق الفاخر الحلو قليلاً والذي يكون مبهما تمامًا في بعض الاحيان من الصعب وصف طعمه بشكل دقيق و لكن يمكن التعرف عليه على الفور من خلال شكله المميز في الأطباق.

فوائد شاي الزعفران

- يساهم شاي الزعفران في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي حيث يفيد في التخلص من الغازات في الأمعاء وطرد الديدان المعوية والقضاء على الطفيليات والجراثيم المعوية وتحسين عملية الهضم كما يعتبر منبهاً للمعدة ويعالج التهابات غشاء اللثة.
- يعالج الأمراض النفسية والعصبية، فقد أكدت الدراسات الحديثة أن تناول كوب من الزعفران يفيد في علاج بعض حالات الاكتئاب والقلق ويشعر الإنسان بالسعادة والفرح ويزيل الخوف والعصبية وسائر الاضطرابات النفسية المفرطة.
- يساعد على استرخاء الأعصاب لذا يمكن اعتباره مهدئاً ومسكناً للجسم كما أنه مضاد للتشنجات العصبية.
- ينشط عمل القلب، كما يخفض من تسارع ضرباته ويمنع ضيق النفس الناتج عنه.

تنتج ازهار الزعفران ثلاثة خيوط فقط من الزعفران لكل زهرة و تزهر لمدة أسبوع واحد فقط كل عام ويجب أن يتم حصاد الزعفران باليد ويستهلك حوالي ١٠٠٠ زهرة لإنتاج ٢٨ جراما فقط من الزعفران لهذا السبب يكون سعره غاليا.



كن قوياً

الكثير منا يسعى الى تطوير قدراته وشخصيته وذلك عن طريق اكتساب الخبرات المعرفية والمهارات التي تعمل على تعزيز الثقة لديه، كل هذه الامور لا تأتي من فراغ ولا يولد الشخص وتكون شخصيته قوية بل الشخصية وطباع الفرد يكتسبها من المجتمع ومن حوله وهنا يبدأ بامتلاك بعض الصفات المميزة والتي يمكن لغيره ان يفتقر اليها ولكن عبر مرور الزمن اثبتت التجارب ان الانسان قادر على تطوير شخصيته وتحسينها من خلال اكتسابه سمات الشخصية القوية.

اليك بعض التوصيات التي تجعلك قويا في حياتك :

- لا تظهر امام الناس ضعيفاً بل كن قوياً وابتسم ولا تظهر علامات الضعف في نفسك ولا تجعل احداً يراك ضعيفاً.
- لا تظهر انكسارك لأحد مهما حدث اذا سقطت مرة انهض وارجع من جديد لا تسقط ولاتبقَ على الارض

ضعيفاً بائساً خائفاً من مواجهة الحياة.

- الحياة لا تتحمل الضعيف الذي يتراجع عن قراراته، لذا فكر دائماً في الاشياء الإيجابية واجعل القوة هي نقطة اساسية في حياتك ومن علامات القوة الابتسامة.

- حياتنا هي عبارة عن تجارب والذي يخوض غمارها يمكن له في بعض الاحيان ان يسقط والعبرة تكون في كيف ستواجه سقوطك وتنهض بقوة وتتحدى كل من حاول ان يراك ضعيفا، لا تكن مترددا فيما تفعل اجعل عقلك هو الذي يختار وقل في نفسك: انا قوي سوف افعل واحاول من جديد حتى استطيع وانجح؛ لأن من علامات النجاح الكبرى في الحياة هي تقبل الفشل والمحاولة من جديد فالقوة الحقيقية عندما تكون في قمة صمودك عندما يعتقد الكثيرون انك سقطت.

والخلاصة هي :-

- إن القوة تبدأ من الداخل، من أعماق نفسك وتظهر في تعابير وجهك وسلوكك وأفعالك، فإذا فكرت بالضعف وجعلته يتسرب الى نفسك فسوف تكون ضعيفا بالتدريج وسيظهر ذلك للاخرين.

- إن الثقة بالنفس والايمان بما تمتلكه بالفعل والتغاضي عن الكلام السلبي الذي يصدر ممن حولك سوف يجعلك بمعزل عن مشاعر الضعف، وهذا بحد ذاته نقطة ايجابية وأول خطوة في طريق امتلاك شخصية قوية.

- وأخيرا وهو الاهم لا بد من احصاء النعم التي انعمها الله تعالى عليك وشكر الله سبحانه على هذه النعم؛ وهذا الامر سيجعل نفسك مطمئنة لأنها تشعر برعاية الله تعالى ومساندته ايانا في الازمات، ومن ثم التوكل عليه في كل أمر.

إعداد: احمد الخالدي



الفوز

يرتبط مفهوم الفوز دائما بقيمة مادية أو بمركز متقدم يتفوق به الشخص على الآخرين يحصل عليه الانسان بجهد ومثابرة أو ذكاء حاد لحل المسائل المستعصية والتي يصعب حلها، وهذا النوع من الفوز يرتبط بشكل كبير بنوع من المنافسة وإقصاء الآخرين للتفرد بنيل المرتبة المتقدمة ومن ثم الحصول على جائزة، وكل ما ذكرناه عن الفوز من هذه الزاوية مقرون بالمكافأة المادية التي لا تتعدى إرضاء النفس وشهواتها الحسية ورغباتها المادية والتركيز على تحصيل المنفعة الفردية العائدة لـ (أنا) وإقصاء الغير والفرح بخسارتهم وعدم فوزهم.

أما الفوز الذي ينطق به القرآن الكريم فهو (فوز) من نوع آخر فوز متعلق بأفعال العباد في حياتهم الدنيا من جهة وبجزائهم في الحياة الأخرى الخالدة.

إن القران الكريم يطلق مفردة (الفوز) احيانا على نفس العمل المنجي من النار واحيانا على جزاء العمل وهو النجاة ودخول الجنة واحيانا على الوعد بالجنة واحيانا على شمول المؤمنين برحمة الله تعالى كقوله تعالى: (يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما) الاحزاب: ٧١.

(يوم ترى المؤمنين والمؤمنات يسعى نورهم بين ايديهم وبإيمانهم بشراكم اليوم جنات تجري من تحتها الانهار خالدين فيها ذلك هو الفوز العظيم) الحديد: ١٢.

(وعد الله المؤمنين والمؤمنات جنات تجري من تحتها الانهار خالدين فيها ومساكن طيبة في جنات عدن ورضوان من الله اكبر ذلك هو الفوز العظيم) التوبة: ٩٢.

(وقهم السيئات ومن تق السيئات يومئذ فقد رحمته وذلك هو الفوز العظيم) غافر: ٩.



مواقف طريفة واخرى مرعبة يرويها بعض الاصدقاء والاحبة عن اشخاص يسيرون اثناء نومهم من غير ادراك لما هو محيط بهم، رغم ان هذا الاضطراب لا يستمر سوى دقائق محدودة لكنه غالباً يكون مليئاً بالطرافة والضحك والبعض الآخر من تلك المواقف لا يخلو من الخطورة والرعب، فكيف يحدث هذا السلوك؟

بالمجمل ان الاشخاص الذين يصابون باضطراب السير اثناء النوم هم عادةً من الصغار الذين لا تتجاوز اعمارهم سن المراهقة، وتشير بعض الدراسات الى ان سلوك السير اثناء النوم يعود الى حركة العين السريعة المرقمة علمياً بالرقم(N٣) اثناء النوم العميق والتي تعود الى اسباب عديدة منها:

- التأخر في نضوج الجهاز العصبي المركزي، قلة النوم ، الضغط النفسي ،الحمى ، الارهاق الشديد بالإضافة الى تأثير العامل الوراثي، فالدراسات تشير الى ان ٤٥٪ من الأطفال يصابون باضطراب السير اثناء النوم اذا كان احد الوالدين يعاني من هذا الاضطراب في حين تزداد النسبة الى ٦٠٪ اذا كان كلا الوالدين يعانيان من اضطراب السير اثناء النوم.

يمكن للشخص الذي يسير اثناء نومه ان تكون عيونه مفتوحة ويبدو للآخرين بأنه مستيقظ في حين انه يقوم بالأقدام على امور عديدة اثناء ذلك، اضطرابات النوم كالأكل وقيادة السيارة وارتداء الملابس وغيرها من الامور الاخرى المختلفة لكن الخطورة تكمن في تعرضه لمخاطر الاصابة الجسمانية وربما الموت عند قفزه من النافذة او مكان مرتفع او النزول الى الشارع من غير وعي وادراك لما هو محيط به.

إعداد: احمد الخالدي



قصة نجاح متجر الكتروني عربي

لا يقتصر النجاح في مجال ريادة الاعمال والتسويق الالكتروني على الاجانب فقط فهناك قصص نجاح عربية لأشخاص كافحوا وواجهوا الصعوبات الكثيرة ليكتبوا اسماءهم جنبا الى جنب مع الاسواق الالكترونية العالمية ومن تلك التجارب العربية موقع سوق اون لاين (SOUK ONLINE) والذي اسسته امرأة سورية في المانيا وهو متجر الكتروني يسعى لتوفير المنتجات التي تهم العرب وغير العرب في اوروبا بشكل عام وفي المانيا بشكل خاص.

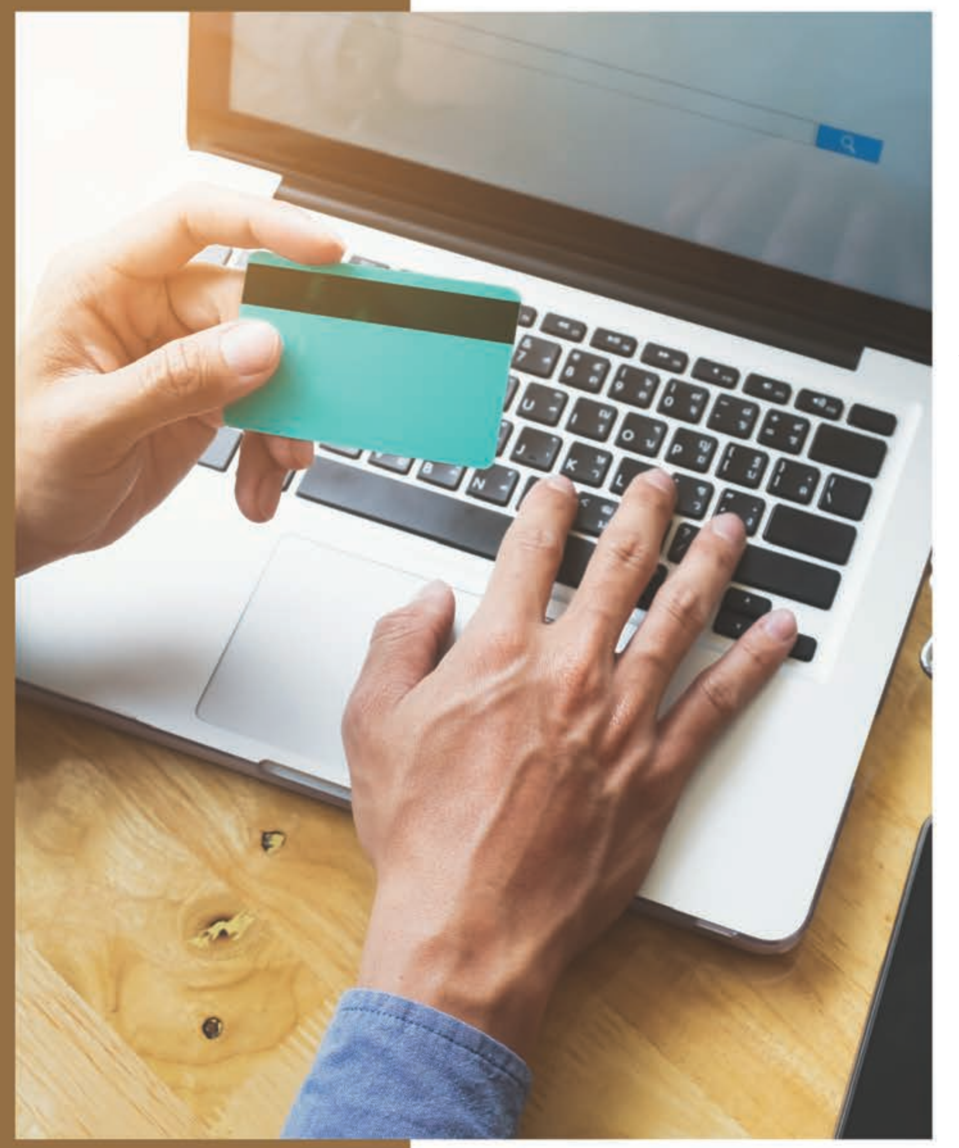
البدايـــــــة:

عانت المهندسة السورية وئام عيسى من ويلات الحرب في سوريا مما اضطرها الى الهجرة الى مصر ومنها الى المانيا حالها حال الكثير من السوريين الذين اضطرتهم الظروف الامنية والمعيشية الصعبة الى ترك وطنهم واللجوء الى بلدان أخرى تضمن لهم العيش بأمان، وبعد انتقالها الى مصر قامت المهندسة وئام وهي في الثلاثينيات من عمرها وام لثلاثة اطفال بالعمل في الاشغال اليدوية كوسيلة لكسب العيش وروجت لعملها عن طريق موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) فبدأت بصناعة الاكسسوارات البسيطة وبيعها لتكسب المال الكافي لمعيشتها مع عائلتها، ثم انتقلت بعد ذلك الى المانيا وتعلمت اللغة الالمانية هي وزوجها الصحفي وقاما





بالتطوع للعمل كمترجمين متطوعين في لجنة الصليب الاحمر ومنظمة (كاريتاس) للاغاثة.
وبمساعدة صديق للعائلة يعمل في شركة للعلاقات العامة في المانيا تم انشاء متجر اليكتروني يعتمد على استيراد المواد والسلع العربية والشرقية التي لا تتوفر في اوربا وبيعها على العرب اللاجئين وبعض الالمانيين الذين يهتمون باقتناء السلع الشرقية والعربية.



النجـــــاح:

وبرغم الصعوبات التي واجهتها المهندسة عبير وزوجها في تحصيل الموافقات وبناء الثقة مع الزبائن وتمويل المشروع الا انها في النهاية استطاعت ان تنجح وتؤسس اول متجر اليكتروني عربي يبيع منتجاته خارج البلاد العربية واصبح هذا المتجر من اكبر المتاجر التي توفر للناس ما يحتاجونه من السلع، ويشكل العرب نسبة ٨٠٪ من زبائن المتجر اما النسبة الباقية وهي ٢٠٪ فهي من الاجانب ومعظمهم من الالمان.

نستفيد من هذه القصة:

ـــ ان العمل المثابر والاجتهاد لتحقيق الاهداف يثمر في الغالب النجاح في الوصول للهدف، رغم الصعوبات التي قد تواجهنا في سبيل تحقيق ذلك الهدف.

ـــ لم تترك السيدة عبير واجباتها كزوجة وام لثلاثة اطفال رغم انهماكها في انشاء مشروعها التجاري بل كانت تقوم بتلبية كافة احتياجات المنزل والاولاد الى جانب اهتمامها بمشروعها، وهذا يشير الى اهمية ادارة الوقت وتقسيمه بين الاولويات لاستثماره بشكل امثل يعطي افضل انتاجية ولا يُهمل جانب على حساب جانب آخر.

ـــ نجحت السيدة عبير بسبب اتقانها عملها والدقة والالتزام بمواعيد التسليم ومشاركتها أصحاب الخبرة في التخطيط لتطوير الموقع عن طريق اطلاق تطبيق خاص على الهواتف الذكية لتسهيل الوصول للموقع.

ـــ استخدمت عبير ذكاءها في اختيار المنتجات التي يمكن أن تكون ذات قيمة فعلية لزبائنها فكانت السلع الآتية من الشرق هي أفضل الخيارات التي لا يمكن منافستها في أسواق أوربا.

إعداد :حيدر العزاوي

منصة اليوتيوب ..
نعمة أم لعنة؟

قيل قديماً:

(عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه

فكلُ قرينٍ بالمُقارن يُعرفُ).

وهذا القول يشير الى أهمية الصاحب أو الرفيق في تشكيل شخصية الانسان وتوجيهها اما الى الصلاح أو الى غير ذلك، وفي عصرنا هذا عصر التكنلوجيا، والثقافة الرقمية توسع مفهوم القرين وازداد الاصحاب وتعددت انواع الرفقاء، وكثرت الاشياء التي شغلت مكان الصاحب وأثرت في الفرد تأثيرا مضاعفاً، وفي هذا التحقيق سنسلط الضوء على إحدى منصات التواصل الاجتماعي وهي منصة اليوتيوب، وما هي ميزاتها الايجابية والسلبية على سلوك ابنائنا.

سلاح ذو حدين:

يؤكد الاعلامي والتربوي الاستاذ علي البدري على أهمية الحذر من هذه المنصة كونها سلاحا ذا حدين قائلا: لا شك في ان كل اختراع جديد كانت الغاية من ايجاده هو منفعة الناس من خلال وسائل تسهل على الناس حياتهم، والانترنيت بشكل عام ومنصة اليوتيوب بشكل خاص وجدت لتؤدي وظيفة تنفع الناس وتسهل عليهم الوصول الى المعلومة النافعة او الخبر العاجل او لخلق حالة من الترفيه التي يحتاجها الناس بين فترة وأخرى، من خلال العشرات بل المئات من القنوات التعليمية والقنوات الخبرية وكذلك بعض القنوات الترفيهية، لكن مما يؤسف له اننا نلاحظ تهافت الشباب والفتيان على قنوات فارغة من المحتوى النافع ولا تقدم للمشاهد سوى

نوع من السلوك الهستيري بل ان بعض القنوات لا تقدم سوى البذاءة والشتائم والايحاءات المنافية للذوق والاخلاق، ومتابعة هذه القنوات باستمرار سيؤدي الى تراكم التفاهة وقلة الاحترام وتعلم الالفاظ البذيئة مما ينعكس على اخلاق وسلوك المتابع ولا ننكر ان هناك الكثير المنصات الرائعة والتي تقدم محتوى مفيدا وممتعا في نفس الوقت والتي تزيد من معلومات متابعيها وتؤدي الى زيادة ثقافتهم وتحسين سلوكهم.

اليوتيوب أفسد عقول ابنائي:

(س. ع) رجل اربعيني وهو أب لثلاثة أولاد يقول:
أصبح اليوتيوب معلما سيئا لأولادي وفقدت السيطرة على توجيههم فقد تأثر أحدهم بالأفكار الالحادية التي يُسوّقها البعضُ من صانعي المحتوى(السيئ) ليتلاعبوا بعقول أبنائنا، وبدأ يناقش أفكارا دخيلة على ديننا وقيمنا وأخلاقنا، ويعترض على القرآن الكريم وينكر الكثير من ضروريات الدين، أما الآخر فقد غرق في مستنقع التفاهة والجهل متأثرا بالمحتوى الذي يتابعه.

مدرس خصوصي:

أما (مؤمل عدنان) وهو فتى في الرابعة عشرة من عمره وطالب في المرحلة المتوسطة فيقول: لقد خدمني اليوتيوب خدمة عظيمة في حياتي بشكل عام وفي دراستي بشكل خاص فأنا أتابع الدروس التعليمية التي تتعلق بالمادة الدراسية التي ادرسها، وكأنني داخل في دروس خصوصية مجانية وأفادتني مشاهدة الفيديوهات على اليوتيوب في تطوير لغتي الانجليزية وفي تقويتي في مادة الرياضيات، فضلا عن متابعتي كثيرا من القنوات التقنية والحرفية وقنوات تلخيص الكتب والكتب الصوتية، وهذا اضاف لي متعة جديدة لا تستهلك وقتي فهي تضيف لي فوائد مجانية لم أكن أتوقع الحصول عليها سابقا.



شذرات من حياة كريم اهل البيت (عليهم السلام)

لا يخفى على الجميع الخلق السامي الذي يتمتع به آل بيت النبوة (عليهم السلام) حيث اننا نستذكر احد المواقف الخالدة للامام الحسن بن علي (عليه السلام) المتمثلة "بحلمه " حيث يروى ان شخصاً من بلاد الشام غره الاعلام الاموي وزيف في ذهنه الحقائق عن آل بيت النبوة، فلما رأى الامام الحسن (عليه السلام) في احدى المرات بادره بالسب واللعن والشتم الى ان فرغ، فسلم عليه الامام (عليه السلام) وكلمه قائلاً: (أيها الشيخ أظنك غريبا، ولعلك شبهت، لو سألتنا أعطيناك، ولو استرشدتنا أرشدناك، ولو استحملتنا أحملناك، وإن كنت جائعا أشبعناك، وإن كنت عريانا كسوناك، وإن كنت محتاجا أغنيناك، وإن كنت طريدا آويناك، وإن كان لك حاجة قضيناها لك، فلو حركت رحلك إلينا وكنت ضيفنا إلى وقت ارتحالك) فما كان من الرجل الذي اعترض الامام الا البكاء والندم على ما قاله بحق الامام الحسن (عليه السلام) واجاب الامام قائلاً: (أشهد أنك خليفة الله في أرضه، الله أعلم حيث يجعل رسالته، وكنت أنت وأبوك أبغض خلق الله إلي، والآن أنت أحب خلق الله إلي وحول رحله إليه، وكان ضيفه إلى أن ارتحل، وصار معتقدا بمحبتهم)، فبهذا المثل الاخلاقي السامي يتحلى ال بيت النبوة وموضع الرسالة، فلهذا قال نبينا الاكرم محمد (صلى الله عليه وآله) في حديث الثقلين (تَركتُ فيكم الثَّقلين، ما إن تمسَّكتُم بهما، لن تضلُّوا: كِتابَ اللَّهِ، وعِترتي أهلَ بيتي).



فن الفينتاج

يعد فن الفينتاج أحد الفنون المشهورة في مجال الديكورات ، حديثة العهد والفريدة من نوعها تقريباً والتي تعتمد على مبدأ مزج الماضي بالحاضر من خلال تشكيلات مختلفة من الديكور والاثاث تستخدم في تصاميم الديكورات المنزلية الحديثة. للراغبين بإضافة لمسة خاصة من الطراز القديم والتي تعود الى فترات ماضية وتغيير اشكال التصاميم الخاصة بالديكورات المنزلية سيكون هذا الفن هو الامثل لذلك، حيث ان فن الفينتاج يعتمد في تأثيره على أسلوبين رئيسيين، أولهما يتمثل بالاستعانة بالأشياء والمقتنيات القديمة كالسلاسل والحبال القديمة والاقمشة والثريات التي يكسوها الصدأ وغيرها من الادوات من أجل عمل ديكور خاص ينقل الاشخاص الى حقب زمنية ماضية. اما الاسلوب الثاني فيعتمد على إضافة الوان للأقمشة والارائك الخاصة بالمنزل ذات الوان باهتة لتبدو وكأنها قديمة ومتهرئة وهذا الاسلوب هو الشائع من حيث الاستخدام في فن الفينتاج.



متابعة: همام الموسوي

ضمن فعاليات برنامج لبيك يا حسين الخامس

تقيم جمعية كشافة الكفيل دورة اعداد الممثل الكشفي الالكتروني

برعاية الأمانة العامة للعتبة العباسية المقدسة انطلقت فعاليات برنامج (لبيك ياحسين الخامس) والذي تقيمه جمعية كشافة الكفيل التابعة لقسم الاعلام في العتبة العباسية المقدسة بمشاركة واسعة من قبل شباب الجمعية وذلك بمناسبة قدوم شهر الاحزان والمصائب شهر محرم الحرام.
أقامت شعبة الطفولة والناشئة في العتبة العباسية المقدسة دورة اعداد الممثل الكشفي لإعداد ممثلي المخيمات الكشفية وذلك ليتسنى لهم المشاركة في الزيارة الاربعينية وضمن خطة شاملة لتأهيل وتدريب الكوادر على كيفية التعامل مع الزائرين في هذه الزيارة المليونية والتي توزعت فعالياتها ما بين الثقافية والخدمية.
وللحديث عن هذا الشأن كان لمجلتنا لقاء مع مسؤول شعبة الطفولة والناشئة الاستاذ حسنين فاروق الخفاجي فتحدث لنا قائلاً:
ضمن فعالياتها وانشطتها المستمرة لم تغفل جمعية كشافة الكفيل احدى وحدات شعبة الطفولة والناشئة في قسم الإعلام التابع للعتبة العباسية المقدسة عن احياء أغلب الأنشطة والدورات فتراها سباقة في إطلاق الفعاليات والمسابقات واليوم قد اعدت برنامجا متكاملا عن فعاليات دورة اعداد الممثل

الكشفي وقد تضمنت الدورة دروساً وورش عمل متنوعة في المجال الأخلاقي والعقائدي والفكري فضلاً عن مجموعة من الواجبات والاختبارات التي تمكن المدربين على كيفية التعامل مع زوار الامام الحسين (عليه السلام) في زيارة الاربعين واستمرت هذه الدورة قرابة ١٥ يوما توزعت محاضراتها لكل يوم محاضرة مدتها ساعة ونصف.

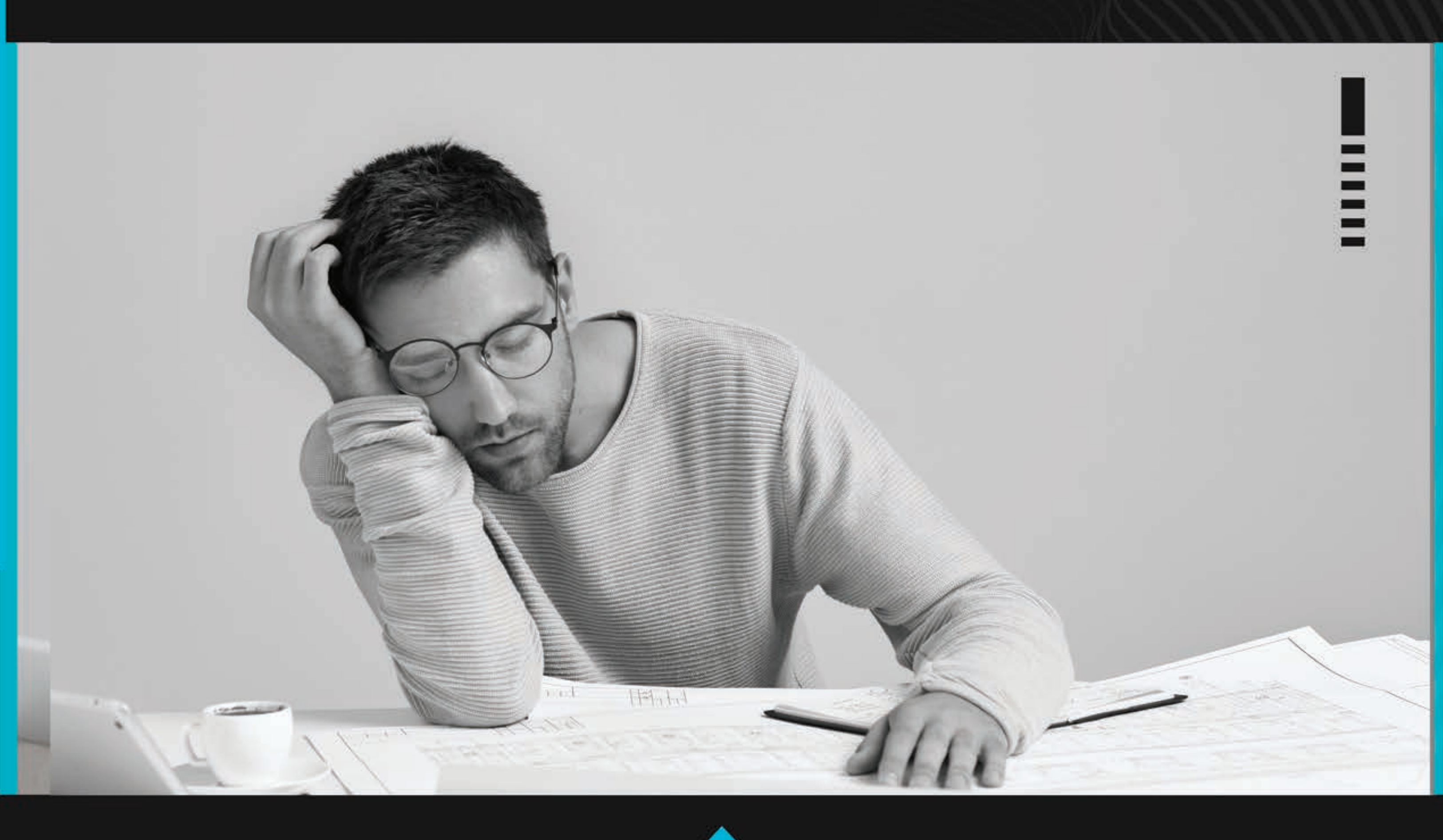
وأضاف الخفاجي:

تأتي فعاليات هذه الدورة بهدف ترسيخ القضية الحسينية لدى الشباب وتعليمهم قيم وارشادات اهل البيت (عليهم السلام) لأن قضية الامام الحسين قضية خالدة وستبقى نموذجا يحتذى به عبر العصور لما فيها من صور كثيرة عن التضحية والفداء كل هذه الانشطة هي من اجل التقدم والبناء بخطوات فاعلة وواعدة لشباب المستقبل لأنهم جيل واعد يستحق النهوض. يذكر أن العتبة العباسية المقدسة دائما تقيم وترعى العديد من البرامج الفكرية والثقافية والتوعوية داخل وخارج العتبة المقدسة ومنها المخيمات الكشفية الطلابية والدورات التي تصب في خدمة شريحة الطلبة من أجل المساهمة في ترسيخ مبادئ الدين الإسلامي وتعاليمه وفق نهج وسلوك النبي وأهل بيته (عليه وعليهم أفضل الصلاة والسلام) وزرع حب الوطن والمواطنة وبلورتها في سلوكهم وحياتهم العامة.



إعداد: حيدر العزاوي

فقدان الشغف



السلام عليكم أدعى محمد وأبلغ من العمر ١٥ عاماً، يمكن أن أُلخص مشكلتي بالأمثلة الاتية (لن اتمكن من النجاح في امتحان الغد)، (لن نتمكن من الفوز في المباراة القادمة)، (انا لا امتلك الحظ الكافي لنيل الفوز والظفر بالجائزة)، هذه وغيرها من الأمثلة المتشابهة هي ما أعاني منه بشكل يومي ومتكرر حول أي قضية مهما كان نوعها وطبيعتها مما دفع المحيطين بي من الأصدقاء والأهل للنفور مني ونعتي بالشخص المتشائم دائماً فأرجو إيجاد حل لهذه المشكلة مع الشكر.



مجلة حيدرة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته صديقنا محمد، نثمن كثيراً ثقتك بنا حول إيجاد حل لمشكلتك التي هي مشكلة واسعة الانتشار والتي هي في الحقيقة ناتجة عن ظروف معيشية مختلفة تسبب بعض المشاكل النفسية كالقلق والطاقة السلبية وغيرها وتؤدي الى الوصول الى هذه المشكلة المتمثلة بالشتائم.

هناك بعض النصائح التي سنطرحها ونأمل ان تكون مجديةً لحل مشكلتك ومنها:

- دائماً ما نحتاج الى الاستعانة بالله تعالى اولاً قبل الاقدام على أي عمل، فاستعن بالله (عز وجل) وادعوه للتخلص من هذه المشكلة فحتماً ستجد العون.

- الايمان الداخلي بالقضايا التي تروم الخوض بها مهم جدا، فالإيمان بقدرتك على فعل شيء يجعل غير الممكن ممكناً، كأيمانك بقدرتك على الفوز بمسابقة ما او مباراة رياضية أو ما شابه.

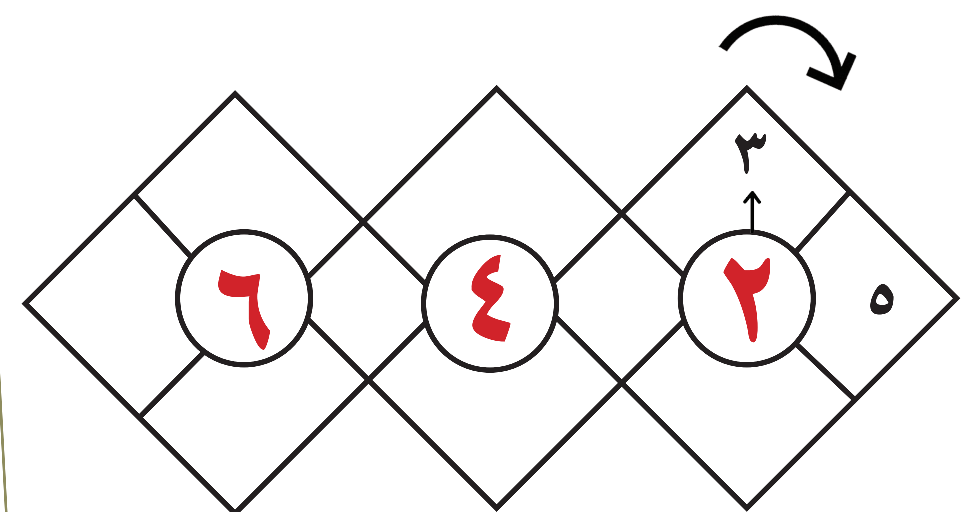
- ركز دائماً على الاحتمالات الكثيرة التي تتحملها كل قضية ولا تركز على احتمالات الفشل والتحديات التي من الممكن ان تحدث، فاحتمال النجاح دائماً موجود.

- الحرص على الاختلاط بأصدقاء وأشخاص متفائلين وذوي طباع ايجابية وتجنب السلبيين المتشائمين فالرفقة لها تأثيرات كبيرة على تفكيرنا وتوجهاتنا ومشاعرنا.

- قراءة قصص الاشخاص الناجحين والمؤثرين للاستلهام من سيرهم الذاتية الأساليب التي من الممكن أن تؤثر في حياتك وتجعلها افضل بكثير.

- التدرب على تجنب ونبذ كل الافكار والمفردات السلبية من خلال تجاهلها والتفكير بأفكار أخرى مثمرة واكثر تفاؤلاً ونجاحا.

فكر وتأمل



أبـدأ بالمربع ذي السهم واضــف الـيـه الـعـدد المــوجــود في الــدائــرة وتحــرك باتجاه عقارب الساعة اوجد الاعداد في المربعات الباقية .

الاعداد المرتبة

رتب الاعداد الاتية

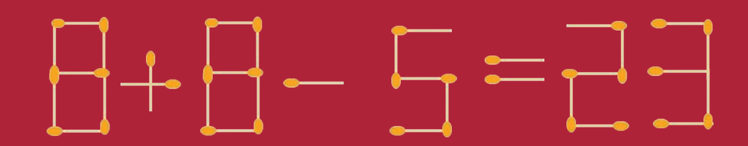
(١٢،١٠،٢،١،١١،١٨،٣،١٦)

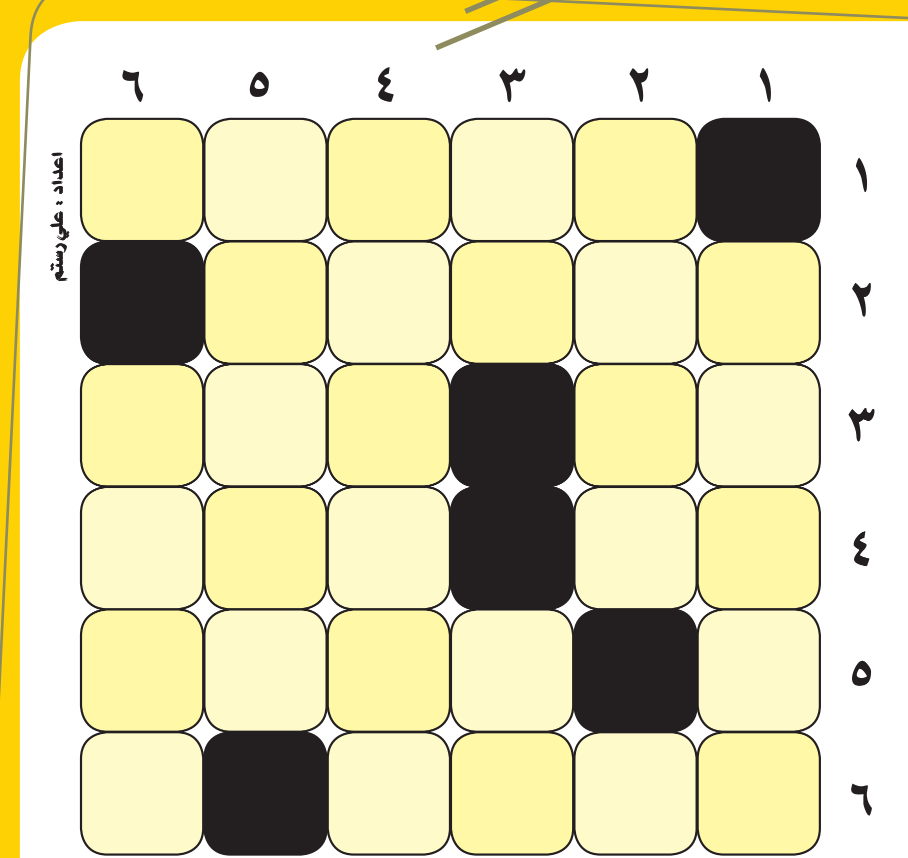
في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقي يساوي (٣٠).

		٢
	■	١٠
		٨

عــود الثقــاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.





الكلمات المتقاطعة

أفقي

١-مع الدجاج صوته يصدح في الصباح.
٢-من اسماء الموصل.
٣-والد معكوسة / احب.
٤-إله / خوف وفزع.
٥-شخصية كارتونية مع توم.
٦-خادم الكعبة.

عمودي

١-نور.
٢-عكس ذهاب.
٣-اداة نصب نافية /والد الوالد.
٤-جمع ديوان.
٥-مناي معكوسة.
٦-مرشد..

٥ ١٥ ١٠ ٢٥ ٣٥ ٢٣ ١٢ ٤٧ ٥٩ ٤٤ ١٥ ٧٤ ٨٩

١٠	٢٣	٢
٣		٢١
٢٢	٢	١٢

9 - 4 = 5



قانون العقوبات العراقي ١١١ لسنة ١٩٦٩ المادة ٢٢٩

يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سنتين او بغرامة لا تزيد على مائتي دينار كل من اهان او هدد موظفا او اي شخص مكلف بخدمة عامة او مجلسا او هيئة رسمية اثناء تأدية واجباتها بسبب ذلك. وتكون العقوبة الحبس مدة لا تزيد على ثلاث سنوات وبالغرامة بإحدى هاتين العقوبتين اذا وقعت الاهانة او التهديد على حاكم محكمة قضائية او ادارية او مجلس يمارس عملا قضائيا اثناء تأدية واجباتهم او بسبب ذلك.

توضيح

يحكم القضاء العراقي بالحبس بمدة لا تزيد عن سنتين او بغرامة مالية لا تزيد عن مائتي دينار على كل شخص قام بالإساءة الى موظف حكومي يعمل ضمن احد الدوائر والمؤسسات الرسمية او القيام بتهديده بأي صورة كانت اثناء اداء واجبه الرسمي وهذا الامر ينطبق على جميع العاملين بمؤسسات الدولة الحكومية كالعاملين في المستشفيات والمراكز الصحية والمؤسسات والدوائر الخدمية الاخرى. وفي حال حدث ذلك لحاكم محكمة او مدير لإحدى الدوائر والمجالس الحكومية اثناء اداء عمله الرسمي فستكون العقوبة اشد والمتمثلة بمدة حبس لا تزيد على ثلاث سنوات او الغرامة.